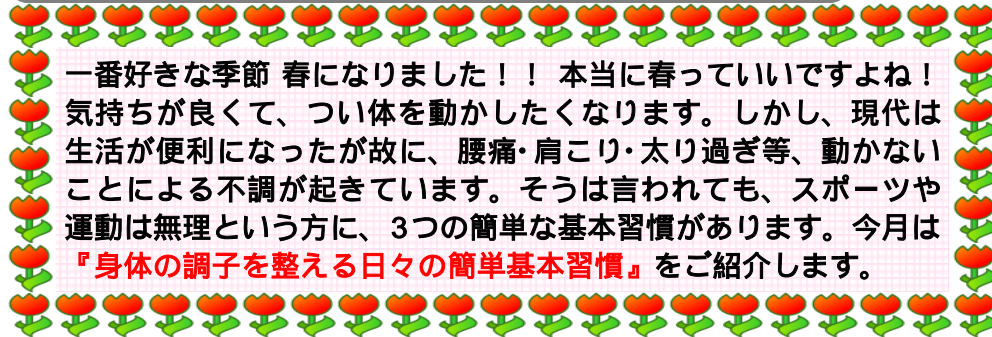




健康創造住宅ニュース

1. 身体の調子を整える日々の簡単基本習慣

2012年 4月号



一番好きな季節 春になりました！！本当に春っていいですね！
 気持ちが良いので、つい体を動かしたくなります。しかし、現代は生活が便利になったが故に、腰痛・肩こり・太り過ぎ等、動かないことによる不調が起きています。そうは言われても、スポーツや運動は無理という方に、3つの簡単な基本習慣があります。今月は『**身体の調子を整える日々の簡単基本習慣**』をご紹介します。



現代人は動かなさすぎ？「動かないことによる不調」が起こっている！

現代は便利になりました。自動の家電やリモコンが増え、移動は車。動く機会が減る一方で、しかし人間は同じ姿勢でじっとしているようにはできていない為、現代人には「動かないことによる不調」が起きています。例えば、座りっぱなしで起こる肩こり・腰痛・冷え症・むくみ・便秘・生理痛・だるさ・体型の崩れなど。これらは「動かないこと」と密接に関係しています。なぜなら同じ姿勢でいると血流が悪化し筋肉も固くなり「コリ」が起こるからです。筋肉が使われないと身体が省エネモードになり太りやすい体質になってしまいます。テレビ・パソコンの普及に伴い「動かないことによる不調」が増加の一途をたどっています。下記基本習慣で解消しましょう！

身体の調子を整える簡単基本習慣その「こまめに動く」

最低1時間に1回は姿勢を変えましょう。それだけで肩こりや腰痛が改善する人もいますし、立ったり座ったりすればダイエットになります。計算上、こまめに立ったり座ったりするだけで年間約15kg痩せることが可能という話もあります。筋力は、「寝たきり一日で一つ年をとる」くらい低下します。動かなければ動かないほど筋肉は落ちて、しかも、筋力の低下は30代から始まってしまいます。若々しい元気な身体を目指すなら、「こまめに動く」を心がけて下さい。

身体の調子を整える簡単基本習慣その「きちんとした姿勢で立つ」

人間の身体は重力に適応しています。立つために必要な主な筋肉は「抗重力筋」と言いますが、プロポーションを整えたり、寝たきりを防ぐ作用のある筋肉です。真っ直ぐきちんとした姿勢で立つと、この「抗重力筋」が鍛えられます。横から見た時、外くるぶしの少し前、膝、股関節、肩、耳の後ろが一直線になるような姿勢が理想です。わかりにくい場合、一回思いっきり伸びをして、それでストンと降りてみてください。比較的良い姿勢に近くなっていると思います。

身体の調子を整える簡単基本習慣その「深呼吸する」

深呼吸するだけで胸が開いて背中が伸びますし、深呼吸には副交感神経を刺激する作用があり、血管が開いて血の流れが改善し、リラックスして筋肉もほぐれます。更に深呼吸は一回で普通の呼吸の1.6倍もの空気を換気できるので、酸素を多く取り込めます。個人的にはお手軽でお金もかからない「酸素バーより深呼吸」をおススメします。



2. 可動間仕切り収納のある暮らし

可動間仕切り収納は、キャスターが内蔵されており、ライフスタイルの変化や家族の成長に合わせて配置を自由に変えることができます。特に、2間続きの子供部屋の場合、工事をすることなく2部屋に分離したり大きな1間に戻したりと、メリットが大きいです。今月は、可動間仕切り収納の採用例をご紹介します。



二つの空間に分けた用途別プラン
 完全な個室2つに分けたプラン
 フリールームとして活用できるプラン

お子様が小さいうちは、勉強部屋とベッドルームというように用途を分け、お二人が一緒に使えるように配慮したプラン。
 お子様成長して、お互いにプライベートが必要になったら、完全に2つの個室として部屋を分けたプラン。
 お子様独立した後は、ワンルームにして、来客のためのゲストルームや、ご夫婦の趣味の部屋などに活用できるプラン。



3. 5月12日(土)・13日(日)

名古屋市西村区にて完成現場見学会を開催します!!

5月12日(土)・13日(日) 名古屋市西村区にて完成現場見学会を開催します。今回は、平成の家「平屋建て」です。アカマツの無垢床材+蓄熱暖房の快適さをご体感いただける絶好の機会です。当日は、家具・小物のコーディネートも行いますので、部屋の大きさや家具の配置など、実際のこの家での暮らしを体感下さい。「暮らしを提案する」平成建設の家をぜひご覧下さい。スタッフ一同心よりお待ちしております!



外観パース

5/12 土 ・ 5/13 日

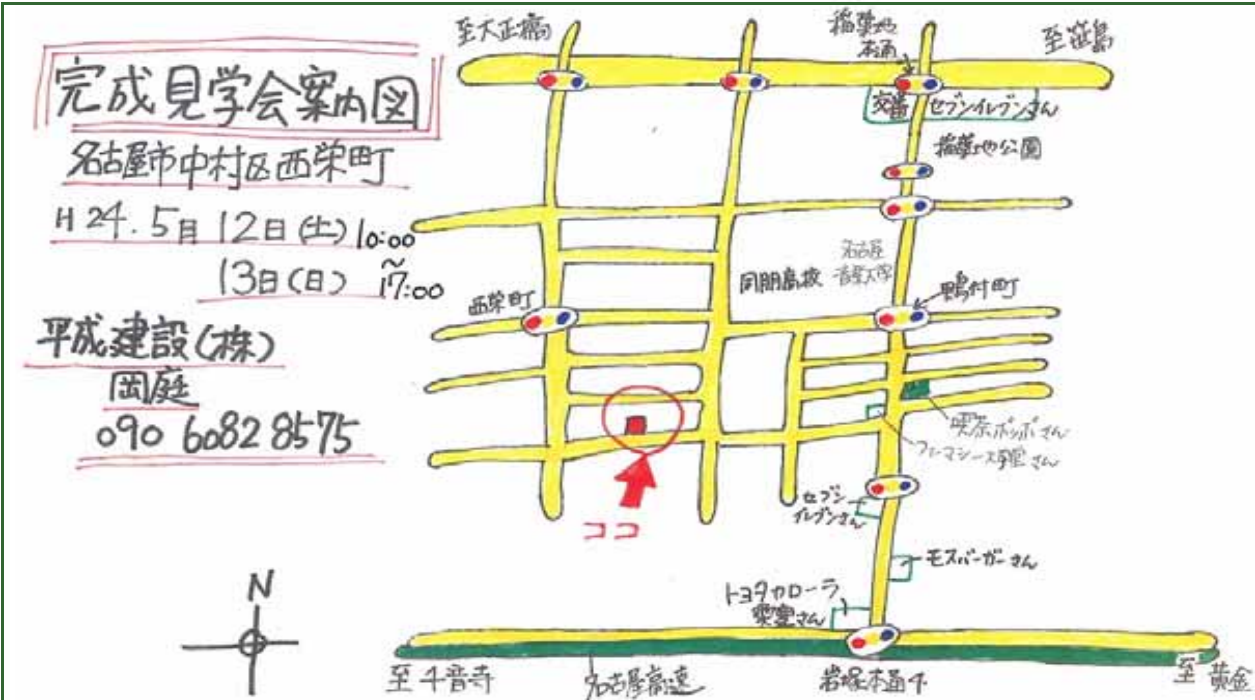
10:00 ~ 17:00 (雨天決行)

勾配天井の開放感は抜群!!

平屋建て、同居型2世帯住宅です!

寝室以外の玄関・LDK・洗面・浴室・トイレを共有する「同居型2世帯住宅」です。約20畳LDKの天井は勾配天井で開放感抜群です!リビングは畳敷きで、掘り座卓も採用しています。

ご案内図 名古屋市西村区西栄町



中村区見学会は予約制ではありませんが、見学会当日ゆっくりご案内させていただく為に、電話もしくはメールにてのご予約をおすすめいたします。

見学会の問い合わせは



TEL : 052-471-9541



MAIL : okahk@sd.starcat.ne.jp

4. エコキャンペーン:太陽光発電 超ディスカウント!!

今、太陽光発電がブームです。弊社でも、新築を中心に、採用する物件が大変増えております。しかし、新築を計画していると、総予算の関係で太陽光発電を諦めてしまうケースが多いです。平成建設は、地球環境を皆で守っていくべきだということや、太陽光の費用は10年程度で元が取れてしまうことを考え、これからどんどん普及させていきたいと考えています。そこで太陽光発電の設置費用をエコキャンペーンとして、メーカーにも協力を頂きながら、**スペシャル価格でご提供**することにしました! どれくらいの金額になるかはお問い合わせください。以前も実施していましたが、大好評につき、再びキャンペーンを実施することにしましたので、これを機会に、ぜひご検討ください!!



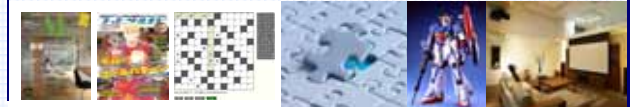
太陽光発電キャンペーン

大人気! 今がチャンスです!!

from IK vol.37 ニュースレター作成担当のIKがおくるコーナー

このコーナーはニュースレターを作成している私「IK」が、日頃感じていることや、気になることなどを、独り言のようにつぶやくコーナーです。今回 vol.37のテーマは「30時間」です。当然のことですが、一日は24時間です。唐突にすみません…。皆さんは、一日24時間で足りませんか? 私は、一日48時間とは言わないまでも30時間あったらいいかと、常々思っています。もちろん、労働時間は現状と変わらないという条件付きですが、あと6時間あったらと思うと、ワクワクします。まず現状ですが、平日昼間は当然仕事で、夜はフットサルの練習が週3~4回あります。休日は基本的に家族サービスということになり、自分の時間がほとんど確保できていません。フットサルで自分の時間を十分満喫しているでしょ! という厳しいツッコミが入り

そうですが、フットサル以外にやりたいことがたくさんあるのです! フットサルやインテリア雑誌を見たり、DVD(映画)鑑賞、プラモデルやパズル・クロスワードをしたり、それ以外にもまだまだあります。最近では、家族総動員で、5,000ピースのパズルにはまっています。私と妻・子供2人・私の両親の計6人でパズルをしている様子は、おそらく異様な光景です(笑)。それから、睡眠時間も今より2時間程度増やしたいです。ここまでくるとやりたい放題ですが充実した毎日を送ることができると思います。一日は24時間ではなく、30時間欲しい!! そう思っているのは、私だけでしょうか?!



今月の社長のひとこと

先日、爆弾低気圧が強い雨風をもたらして、各地では様々な被害が報告されてきました。平成建設の現場では、仮設トイレが倒れたりしましたが、大きな被害はありませんでした。細かな補修の依頼はありましたので、そんな時には、皆さんに心配をかけることのないよう、迅速な対応を心がけています。
社長:古橋雄治



快適空間 安らぎ生活 しあわせ人生

総合建設業 (愛知県知事許可<般-21>第36225号)
一級建築士事務所 (愛知県知事登録(イ)第9808号)

こだわりの健康住宅 NPO ショックハリスを考える会
ショックハリス対策住宅推進機構

平成建設株式会社

〒453-0032 名古屋市西村区塩池町1-17-22

TEL(052)471-9541 FAX(052)471-2770

HP <http://www.heiseikensetsu.com>